

**УДК 159.923**

**Леонова І.М.**

кандидат психологічних наук,

викладач кафедри психології і педагогіки

Національного технічного університету України

"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"

## **ПРОБЛЕМА «ПРИЙНЯТТЯ САМОТНОСТІ» В ПЕРІОД ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ**

## **THE PROBLEM OF "ACCEPTANCE OF LONELINESS" IN THE PERIOD AFTER DIVORCE**

### **Анотація**

Стаття має на меті представити проблему «прийняття самотності» в період після розлучення. Розлучення належить до кризових життєвих подій, і розглядається як припинення шлюбних взаємин людей, що певний час функціонували у статусі сім'ї. Наслідками розлучення є порушення емоційної, особистісної сфери та виникнення самотності. Віднайти впевненість у собі, підвищити самооцінку, знизити рівень почуття тривоги та самотності жінкам у період розлучення може психотерапевтична допомога та психологічне консультування. Психотерапевтична допомога спрямована на пошук внутрішніх ресурсів, подолання травматичного впливу стресових ситуацій, підвищення стресостійкості, впевненості в собі та віднайдення емоційного балансу та гармонії. Самоприйняття жінок після розлучення впливає на «Я концепцію», професійну самореалізацію, налагодження нових взаємин у майбутньому. Основними факторами, що забезпечують особистісне

благополуччя є: позитивна «Я-концепція», наявність однодумців, реалізованість в особистому та професійному житті. Системна психотерапія спрямована на лікування пацієнта в сім'ї і за допомогою сім'ї, а також на оптимізацію сімейних взаємовідносин. У цьому методі клієнтом і об'єктом психотерапевтичного впливу є не лише одна людина, а ціла сім'я як єдина система.

Методи позитивної та системної психотерапії є ефективними в роботі з емоційними та когнітивними порушеннями, спрямовані на пошук можливостей та ресурсів особистості. З метою визначити особливостей прийняття самотності після розлучення було проведене психологічне дослідження. Згідно із результатів дослідження виявлено, що у розлучених жінок до проходження психотерапевтичного тренінгу спостерігався високий рівень невротичності, депресивності та емоційної лабільності. Після проведення психотерапевтичного тренінгу у жінок знизився рівень самотності, депресивності та емоційної лабільності, що свідчить про ефективність застосування даних психотерапевтичних підходів.

**Ключові слова:** самотність, депресивність, емоційна лабільність психотерапія, розлучення, емоційне благополуччя, самооцінка.

### **Annotation**

The article aims to present the problem of "acceptance of loneliness" in the period after divorce. Divorce is a life-threatening crisis and is seen as the termination of a marital relationship between people who have functioned as families for some time. The consequences of divorce are a violation of the emotional, personal sphere and the emergence of loneliness. Psychotherapeutic help and psychological counseling can find self-confidence, increase self-esteem, reduce the level of anxiety and loneliness in women during divorce. Psychotherapeutic care is aimed at finding internal resources, overcoming the traumatic effects of stressful situations, increasing stress resistance, self-confidence and finding emotional balance and harmony. Women's self-perception after divorce affects the "I concept", professional self-realization, establishing new relationships in the future. The main factors that ensure personal well-being are: a positive "I-concept", the presence of like-minded people, realization in personal and professional life. Systemic psychotherapy is aimed at

treating the patient in the family and with the help of the family, as well as optimizing family relationships. In this method, the client and the object of psychotherapeutic influence is not just one person, but the whole family as a single system.

Methods of positive and systemic psychotherapy are effective in working with emotional and cognitive disorders, aimed at finding opportunities and resources of the individual. In order to determine the features of acceptance of loneliness after divorce, a psychological study was conducted. According to the results of the study, it was found that divorced women before psychotherapy training had a high level of neuroticism, depression and emotional lability. After psychotherapy training in women decreased levels of loneliness, depression and emotional lability, indicating the effectiveness of these psychotherapeutic approaches.

Key words: loneliness, depression, emotional lability, psychotherapy, divorce, emotional well-being, self-esteem.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку психологічних наук зростає інтерес до проблематики активізації внутрішніх ресурсів особистості, створення сприятливих соціальних умов для її самореалізації. Вивчення особливостей самосприйняття особистості під впливом різних кризових життєвих подій, є актуальною проблематикою для гуманітарних дисциплін та психологічної науки. Серед таких кризових життєвих подій, які стали останнім часом досить поширеними є розлучення, як припинення шлюбних взаємин людей, що певний час функціонували у статусі сім'ї. Від того як особистість здатна побудовувати власне життя, віднайти нові ресурси та можливості самореалізації залежить її життєвий успіх. Саме самосприйняття жінок після розлучення здійснюють істотний вплив на «Я концепцію», професійну самореалізацію, налагодження нових взаємин у майбутньому. Віднайти впевненість у собі, підвищити самооцінку, знизити рівень почуття тривоги та самотності жінкам у період розлучення може психотерапевтична допомога та психологічне консультування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розлучення як соціально-психологічна проблема вивчається багатьма дослідниками. Зокрема, досліджується мотивація розлучення та його періодизація (К. Аронс, К. Вітек,

В. Сисенко, Д. Чечот, Н. Юркевич, R. Casto, C. Salts, G. Spanier), особливості його переживання та адаптації до нового стилю життя (Ю. Альошина, Дж. Келлі, Н. Соловійов, І. Хетерінгтон та ін.), характерологічні особливості жінок з різним шлюбно-сімейним статусом (Т. Андрєєва, А. Мусакіна), життєдіяльність пар у повторних шлюбах (Є. Арнаутова, Д. Деліс, С. Кратохвіл, Ж. Лофас, Ф. Райс, В. Сисенко, Д. Сова, У. Харлі та ін.), гендерні відмінності у ставленні до особистого життя (Т. Говорун, О. Кікінежді, В. Москаленко, В. Татенко), особливості надання психологічної допомоги розлученим жінкам і чоловікам (Ю. Альошина, О. Бондаренко, Е. Ейдемільєр, Р. Кочюнас, Т. Титаренко, Г. Фігдор, В. Юстіцкіс та ін.). Однак, не зважаючи на значні здобутки в дослідженні проблем шлюбно-сімейних відносин, достатньо актуальним залишається питання про вплив розлучення на різні сфери життєдіяльності особистості, почуття суб'єктивного благополуччя та почуття самотності.

Розлучення – це розірвання подружнього зв'язку між чоловіком та жінкою за певних обставин. Розлучення суспільно сприймається як неспроможність подружньої пари створити міцну сім'ю за існуючими стандартами та подолати кризові періоди у власній сім'ї [2, с.150].

На думку дослідників розлучення трактується, як розрив шлюбно-сімейних зв'язків згідно зі шкалою оцінки стресів за Т. Холмсом та Р. Раге є однією з найбільш психотравмуючих подій у житті людини, оскільки пережитий досвід негативно позначається на усі сфери життя [10, с. 213]. Розлучення негативно впливає на родинні взаємини, психологічне благополуччя, емоційно-вольову сферу та соціальний статус особистості.

Серед більшості осіб ситуація розлучення асоціюється із невдачею, життєвими труднощами, що підтверджується поширеністю серед розлучених жінок та чоловіків психічних і поведінкових розладів, як-то: депресій, тривожності, агресії тощо [3, 8]. Особистість в період розлучення переживає стрес, зниження життєвих ресурсів, тривожність та невпевненість, що призводить до зниження самоприйняття, самооцінки.

З одного боку, розлучення інтерпретують як трагедію, свідчення дезорганізації сім'ї, звертаючи при цьому увагу виключно на негативні

наслідки, особливо для дітей. З іншого боку, розлучення починають розглядати як важливий компонент сучасної сімейної системи, який дозволяє запобігти конфліктам в умовах спільного проживання двох дорослих людей [2, с. 76]. Це свідчить про те, що проблема розлучення трактується як така, що при зверненні до фахівців, психологічних консультантів, психотерапевтів особистість може віднайти внутрішні ресурси у складній життєвій ситуації, подолати травматичний вплив стресових ситуацій, підвищити стресостійкість та віднайти емоційний баланс та гармонію, а також за можливості запобігти розлученню.

Особливо гостро постає проблема розлучення для соціально вразливих верств населення: осіб із особливими потребами, сиріт, самотніх матерів, оскільки у них через складні умови життя обмежені ресурси для самореалізації та суб'єктивного благополуччя – усі ці чинники впливають на психологічне здоров'я цієї категорії осіб.

**Формулювання цілей статті.** Визначити особливості прийняття самотності після розлучення. Здійснити порівняльний аналіз психотерапевтичного впливу.

У відповідності із цілями дослідження було застосовано метод теоретичного аналізу літератури із даної проблематики та методи кількісного та статистичного опрацювання даних.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідженням проблеми самотності серед розлучених жінок займалися такі вчені як: М. А. Мягкова (опис психологічних типів самотніх жінок), Б. І. Кочубей (проаналізував основні помилки, які здійснюють самотні жінки у вихованні дитини), Я. Е. Болдова (займалася вивченням сприйняття різних вікових категорій населення самотніх матерів), Н.В. Хамітов (вивчав зовнішню та внутрішню самотність) та ін.

**Самотність** – це соціально-психологічне явище, емоційний стан, пов'язаний із відсутністю близьких емоційних взаємин з людьми або із страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції [7].

Н.В. Хамітов поділяє самотність на внутрішню та зовнішню. Внутрішня самотність спостерігається у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Такі

люди зовні не ізольовані від інших людей, але відчують себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей на тлі об'єктивної включеності особистості в міжособистісні стосунки. Зовнішньою є самотність як реальна відсутність конкретної близької людини поруч, об'єктивна ізоляція від соціальної взаємодії з іншими людьми [7, с. 96]. Це свідчить про те, що самотність пов'язана не лише із потребою у комунікації, але й характерологічними властивостями особистості та потребою бути самотнім на певний час з метою самозаглиблення та пошуку ресурсів. Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е. Фромм розглядає його як універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку [6], а Е. Еріксон – як розглядає самотність як тимчасове виникаюче відчуття власної автономності, й тому його не варто розглядати як феномен, що має універсальний статус [9]. Отже, самотність пов'язана із характерологічними чинниками, життєвими обставинами, потребою особистості та життєвими обставинами.

Дослідник Г. В. Разинський у власних емпіричних досліджень виявив чинники, що визначають соціальну поведінку людей і оцінку ними свого соціального благополуччя. До переліку увійшли: соціокультурні чинники (рівень освіти, рівень правосвідомості); соціально-адаптаційні чинники (ставлення до ринку); соціально-стратифікаційні (ставлення до соціальної диференціації); матеріально-статусні чинники (оцінка рівня свого матеріального стану); поведінково-оціночні чинники (рівень включеності в спільноту, вибір стратегії поведінки в кризовий період, оцінка соціального самопочуття) [4, с. 137]. Психологічне благополуччя як соціальний феномен включає в себе позитивне самоставлення, самосприйняття особистості та задоволеність життям.

М. О. Батурин запропонувала теоретичну модель особистісного благополуччя. До своєї моделі вони включили чотири рівні: рівень зовнішніх (позаособистісних) факторів (біологічні, соціальні і матеріальні блага); рівень особистісних факторів (властивості темпераменту, базові властивості особистості й позитивні риси характеру); рівень міжособистісних факторів

(позитивні вчинки і дії, досягнуті сприятливі міжособистісні відносини і сукупність соціальнозначущих досягнень); рівень суб'єктивно-особистісних факторів (емоції, оцінки, судження з приводу результатів своєї позитивної активності) [1, с. 5]. Отже, основними факторами, що забезпечують особистісне благополуччя є: позитивна «Я-концепція», наявність однодумців, сприйняття особистості важливою для неї референтною групою.

Отже, на суб'єктивне благополуччя особистості впливають суб'єктивні та об'єктивні факторів благополуччя, наявність референтної групи, близького соціального оточення. З метою визначити особливостей прийняття самотності після розлучення було проведене психологічне дослідження у якому брали участь 30 розлучених жінок віком від 30 до 45 років, вони проходили психотерапію із напрямку системної та позитивної психотерапії у Львівському консультативному осередку при Українському католицькому університеті.

Для позитивної психотерапії характерні: орієнтація на ресурси клієнта; – розподіл відповідальності з клієнтом; підлаштування до клієнта, його світогляду та внутрішнього світу; технічна пластичність, інтегративне використання широкого арсеналу різноманітних прийомів і створення нових; опора на інтуїцію, індивідуальний досвід клієнта і терапевта (на противагу опорі на «наукову концепцію»); обережне ставлення до симптому як прояву «мудрості людського організму», перебудова симптому тільки після вироблення нового, більш адаптивного стереотипу реагування (на противагу боротьби з симптомом); цілеспрямована реалізація установки на психотерапію як на короткотермінову подію в житті людини [5, с. 22].

Під системною психотерапією розуміють комплекс психотерапевтичних прийомів і методів, спрямованих на лікування пацієнта в сім'ї і за допомогою сім'ї, а також на оптимізацію сімейних взаємовідносин. У цьому методі клієнтом і об'єктом психотерапевтичного впливу є не лише одна людина, а ціла сім'я як єдина система [5, с. 73]. Методи позитивної та системної психотерапії є ефективними в роботі з емоційними та когнітивними порушеннями, спрямовані на пошук можливостей та ресурсів особистості.

У психологічному дослідженні були використані такі методики як:

1. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона;
2. Методика визначення рівня емоційного благополуччя;
3. Багатофакторний особистісний опитувальник FPI (окремі шкали).

Згідно із результатами методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона встановлено, що у 42,3% розлучених жінок спостерігається високий рівень самотності, у 35,4% середній, а в 22,3 % низький рівень прояву цієї ознаки. Це свідчить про те, що у розлучених жінок до проходження психотерапевтичного тренінгу спостерігається високий рівень самотності. Див Рис. 1.

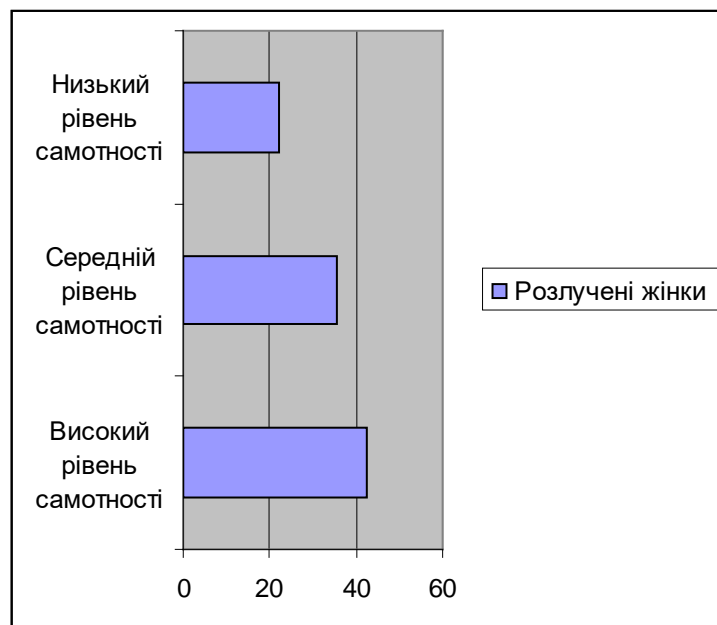


Рис. 1. Результати за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона серед розлучених жінок

Згідно із результатами методики на визначення рівня емоційного благополуччя встановлено, що у що у 27,6% розлучених жінок спостерігається високий рівень емоційного благополуччя, у 30,6% середній, а в 41,8 % низький рівень прояву цієї ознаки. Це свідчить про те, що у розлучених жінок до проходження психотерапевтичного тренінгу спостерігається низький рівень емоційного благополуччя. Див Рис. 2.



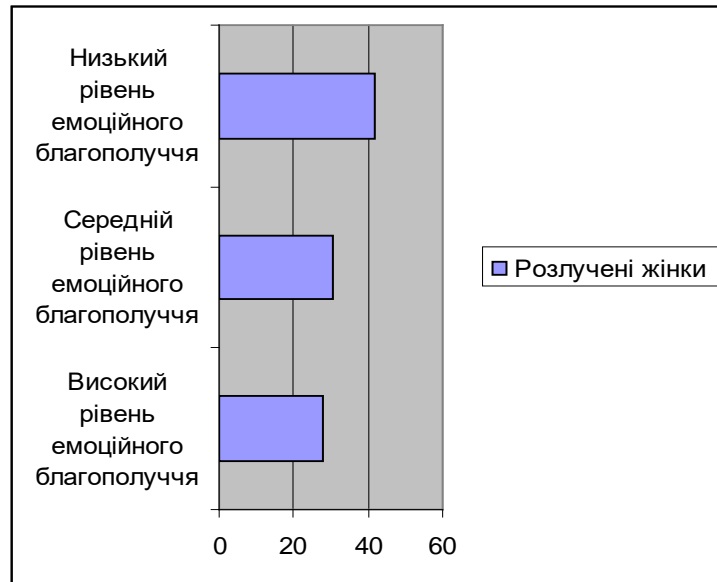


Рис. 2. Результати за методикою визначення рівня емоційного благополуччя серед розлучених жінок

Згідно із результатами встановлено, що у 43,4% розлучених жінок спостерігається високий рівень невротичності, у 29,6% середній, а в 27% низький рівень прояву цієї ознаки. Це свідчить про те, що у розлучених жінок спостерігається високий рівень невротичності. Також у 41,7% розлучених жінок спостерігається високий рівень депресивності, у 30,8% середній, а в 27,5% низький рівень прояву цієї ознаки. Це свідчить про те, що у розлучених жінок переважає високий рівень. Встановлено, що у 44,8% розлучених жінок спостерігається високий рівень емоційної лабільності, у 31,5% середній, а в 23,7% низький рівень прояву цієї ознаки. Це свідчить про те, що у розлучених жінок виявлено вищий рівень невротичності. Отже, у розлучених жінок до проходження психотерапевтичного тренінгу спостерігається високий рівень невротичності, депресивності та емоційної лабільності. Див Рис. 3.

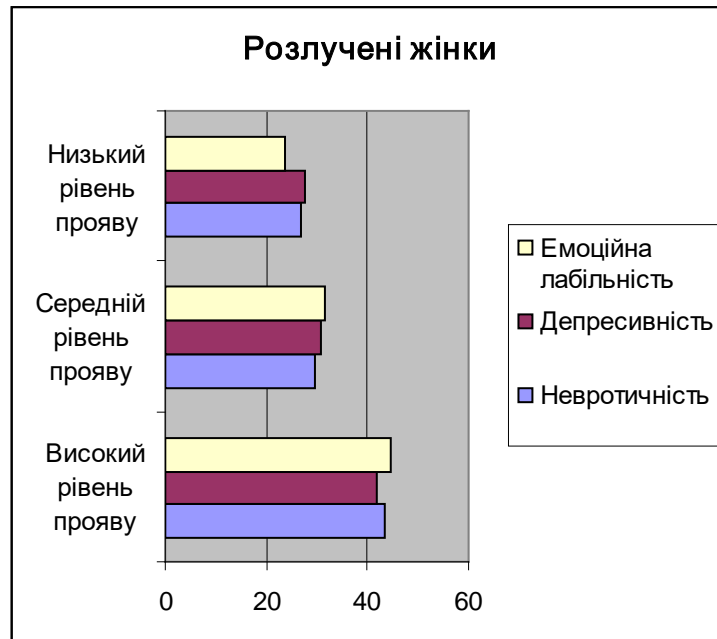


Рис. 3. Результати за багатфакторним особистісним опитувальником FPI серед розлучених жінок

Результати цього дослідження свідчать про те, що розлучені жінки цієї групи потребують психотерапевтичної корекції. З цією метою була розроблена програма психотерапевтичного втручання тривалістю 72 години, яка проводилась в рамках системного та позитивного психотерапевтичного напрямку.

Психотерапевтична робота базувалась на таких принципах 1) принцип надії, який має на увазі позитивний погляд на природу людини, її здібності та проблему, яка розуміється як можливість для розвитку; 2) принцип балансу, якому відповідає змістовний диференційний аналіз психодинаміки особистості, результатом якої є гармонізація первинних та вторинних актуальних здібностей; 3) принцип самодопомоги стимулюється консультантом і полягає в опорі на ресурси клієнта, в довірі до його досвіду, вірі у виняткову компетентність клієнта у власному житті. Реалізація цього принципу сприяє зростанню самостійності й відповідальності клієнта, здатності самотужки долати власні проблеми.

З допомогою **порівняльного аналізу** (за t-критерієм Стьюдента) було проведено контрольний замір показників у групі розлучених жінок до

проведення психотерапевтичного впливу та після проведення психологічного тренінгу, були встановлені такі результати:

виявлено відмінність за рівнем самотності ( $t = 2,678$ ,  $df=58$ ; при  $p=0,0251$ ). В групі розлучених жінок після проведення психотерапевтичного впливу спостерігається нищий рівень самотності, це можна пояснити тим що розлучені жінки після проходження психотерапії переосмислили свої життєві труднощі та почуваються більш соціально приналежними.

встановлено відмінність за показником депресивність ( $t = 2,426$ ,  $df=58$ ; при  $p=0,0416$ ). В групі розлучених жінок після проведення психотерапевтичного впливу спостерігається нищий рівень депресивності, це можна пояснити тим що розлучені жінки після проходження психотерапії віднайшли внутрішні ресурси, переглянули смисложиттєві цінності та більш оптимістично сприймають життєві ситуації.

встановлено відмінність за показником емоційна лабільність ( $t = 2,539$ ,  $df=58$ ; при  $p=0,0023$ ). В групі розлучених жінок після проведення психотерапевтичного впливу спостерігається нищий рівень емоційної лабільності, це можна пояснити тим що розлучені жінки після проходження психотерапії почуваються більш врівноваженими та емоційно стійкими, оскільки після проходження тренінгу здобули навички емоційного самоконтролю. Див. Рис. 4.

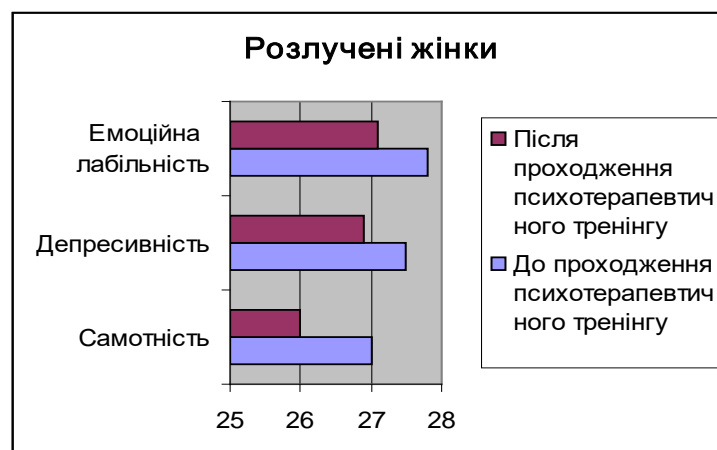


Рис. 4. Результати порівняльного аналізу за шкалами самотність, репресивність, емоційна лабільність

Можна зробити висновки про те, що в групі розлучених жінок після проведення психотерапевтичного впливу знизився рівень самотності, депресивності та емоційної лабільності, що свідчить про ефективність впровадження даних психотерапевтичних напрямків в роботі із розлученими жінками із переживанням самотності та депресивних станів.

Згідно із результатами **кореляційного аналізу** в групі розлучених жінок виявлений прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками самотність та депресивність ( $r=0,34$ ), емоційна лабільність ( $r=0,41$ ), це можна пояснити тим, що високі показники самотності призводять до виникнення депресивних станів та емоційної збудливості особистості. Розлучені жінки із такими симптомами потребують психологічної консультації. Див. Рис. 5.

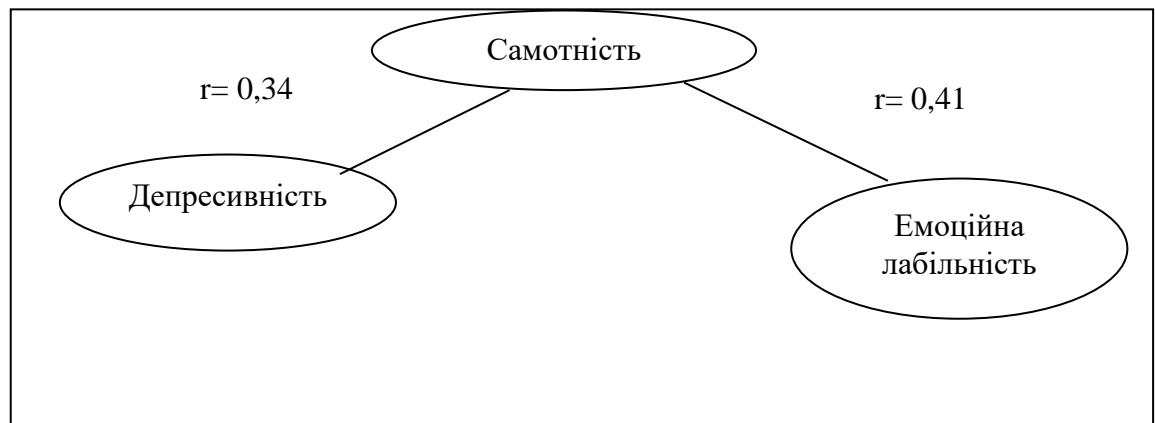


Рис. 5. Взаємозв'язок самотності, депресивності та емоційної лабільності

Також встановлено обернений кореляційний взаємозв'язок між показниками емоційне благополуччя та самотність ( $r=-0,35$ ), депресивність ( $r=0,43$ ), це можна пояснити тим, що низькі показники емоційного благополуччя призводять до зростання самотності та депресивності, особистість не відчуває прийняття найближчого оточення, знижується її самооцінка та впевненість, і це призводить до депресивних емоційних станів, що потребують психотерапевтичної корекції. Див. Рис. 6.

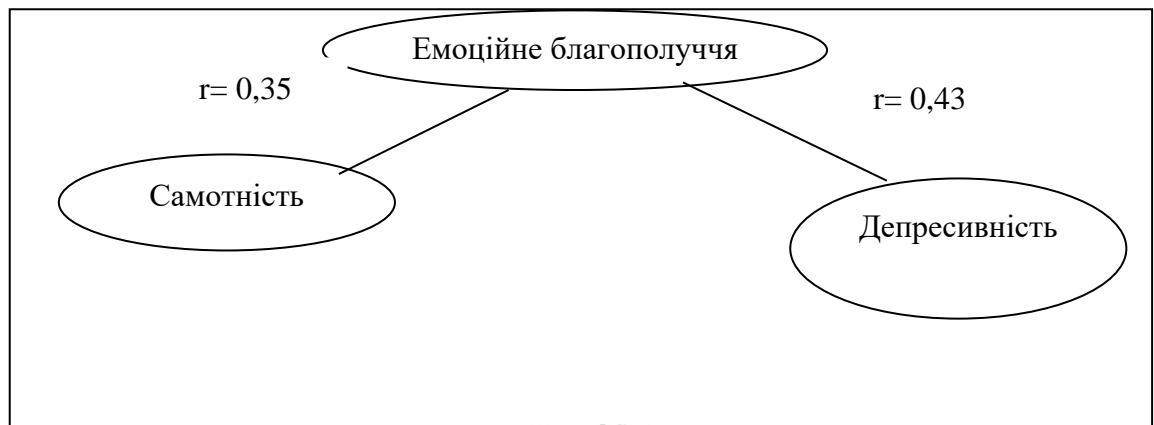


Рис. 6. Взаємозв'язок емоційного благополуччя, самотності та депресивності

**Висновки і подальші перспективи в цьому напрямку.** Отже, узагальнюючи результати дослідження можна зробити висновок про те, що у розлучених жінок до проходження психотерапевтичного тренінгу спостерігався високий рівень невротичності, депресивності та емоційної лабільності. Після проведення психотерапевтичного тренінгу у жінок знизився рівень самотності, депресивності та емоційної лабільності, що свідчить про ефективність застосування даних психотерапевтичних підходів. Результати нашого дослідження свідчать про те, що проблема самотності розлучених жінок у нашій країні є досить актуальною та потребує фахового психотерапевтичного супроводу. Подальші перспективи в цьому напрямку ми вбачаємо у дослідженні гендерних та вікових особливостей сприйняття самотності, розробці нових психотерапевтичних програм допомоги розлученим жінкам.

### Бібліографічний список

1. Батурин Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия. Вестник ЮУрГУ, Серия «Психология» Челябинск. 2013. Т. 6, № 4. С. 4–14.
2. Голод С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ. Санкт-Петербург: Петрополис, 1998. 270 с.
3. Гібнер С. М. Невротичні, особистісні й сексуальні розлади у розлучених одиноких чоловіків та їх психотерапевтична

корекція: автореф. дис.... канд. мед. наук: 19.00.04. Харків, 2006. 18 с.

4. Разинский Г. В. Факторы, определяющие социальное благополучие / неблагополучие в современном городе. Власть. 2014. Том. 22. № 6. С. 136–140.
5. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.
6. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. Москва, 2006. 571 с.
7. Хамитов Н.В. Философия одиночества: Одиночество женское и мужское: опыт вживания в проблему. Киев: Наук думка, 1995. 172 с.
8. Шнейдер Л. Б. Семейная психология: Учеб. пособие для вузов. 2-е изд. Москва.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006. 768 с.
9. Эриксон Э. Детство и общество / за ред. А.А. Алексеева. Санкт-Петербург: Университетская книга, 1996. 241 с.
10. Holmes T. H. The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. P. 213-218.